

# Eenzaamheid: Voelt u zich wel eens eenzaam?

Veel mensen voelen zich weleens alleen of eenzaam. Bij het ouder worden krijgen meer mensen hier last van. Eenzaamheid is een naar gevoel. Deze informatie kan u helpen om hier mee om te gaan.

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is geen ziekte die je met een onderzoek kunt vaststellen. Het is een gevoel. U kunt zich eenzaam voelen als u minder sociale contacten heeft dan u zou willen. Of als de kwaliteit van uw contacten voor u niet genoeg is. U mist bijvoorbeeld mensen bij wie u helemaal uzelf kunt zijn en met wie u zich verbonden voelt. Mensen die er voor u zijn als er iets is en die u kunt vertrouwen. Misschien voelt u zich ook in de steek gelaten. Of het leven voelt niet meer zo waardevol als vroeger.

## Voor iedereen anders

Eenzaamheid betekent voor iedereen iets anders. Als twee mensen in precies dezelfde situatie zitten, kan de één zich eenzaam voelen en de ander niet. Dat komt omdat niet iedereen evenveel behoefte heeft aan andere mensen. Sommige mensen vinden het prima om veel alleen te zijn, anderen willen graag vaak en veel mensen om zich heen. Het kan ook zijn dat u best veel sociale contacten heeft, maar dat u zich toch alleen voelt. Bijvoorbeeld omdat die contacten oppervlakkiger zijn dan u zou willen. Of omdat u iemand kwijt bent geraakt die u erg mist.





## Meer kans

Er zijn situaties en gebeurtenissen die ervoor zorgen dat u meer kans heeft om u eenzaam te voelen:

- Alleen wonen.
- Weinig vrienden en kennissen hebben.
- Het overlijden van uw partner of een scheiding. Bijna 60% van de mensen voelt zich hierna eenzaam.
- Een hogere leeftijd. Hoe ouder u wordt, hoe meer kans dat er vervelende dingen in uw leven gebeuren. U kunt last krijgen van lichamelijke problemen of van een slechter geheugen. Misschien overlijden er belangrijke mensen om u heen. Of u wordt minder mobiel en minder zelfstandig.
- Gezondheidsproblemen. Dat kan een lichamelijk probleem zijn, bijvoorbeeld slecht zien of horen, of niet meer goed zelfstandig ergens naartoe kunnen gaan. Maar ook psychische problemen kunnen eenzaamheid geven; bijvoorbeeld angstig zijn in sociale situaties, weinig zelfvertrouwen hebben of depressief zijn.
- Financiële problemen hebben.
- Het wegvallen van zingeving of van een doel in het leven.
- Een niet-Nederlandse culturele achtergrond hebben. In verschillende culturen gaan mensen verschillend met elkaar om. In Nederland zijn mensen redelijk op zichzelf. Mensen met een andere achtergrond zijn soms gewend om als vrienden en familie veel meer bij elkaar te zijn en voor elkaar te zorgen. Of om als oudere bij het gezin van de kinderen te gaan wonen. In de Nederlandse cultuur gebeurt dat veel minder, waardoor verwachtingen soms niet uitkomen. Daardoor voelen bijvoorbeeld Marokkaanse en Turkse ouderen zich hier vaker eenzaam.

## Hoort het erbij?

Veel mensen voelen zich (soms) eenzaam, zeker oudere mensen. Het is normaal dat uw leefwereld op een gegeven moment kleiner wordt. Kinderen gaan uit huis, u stopt misschien met werken of uw partner valt weg. Dat hoort bij het leven. Maar dat betekent niet dat u eenzaamheid niet serieus moet nemen. Of dat het aanstellerij is. Dat u 'er maar mee moet leren leven'.

Eenzame mensen hebben meer kans op gezondheidsproblemen. Het is daarom goed om te proberen de eenzaamheid te verminderen. Door hulp te vragen. U hoeft het niet alleen op te lossen.



### Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Of heeft u meer hulp nodig? Praat er dan over met de hulpverlener van wie u deze informatie heeft gekregen of ga naar uw huisarts. Samen kunt u op zoek naar oplossingen.

## Wat kunt u eraan doen?

Het kan best moeilijk zijn om te zeggen: ik voel me alleen, of: ik ben eenzaam. Veel mensen stappen nu eenmaal makkelijker naar een dokter met een gebroken been. Misschien vindt u dat u het zelf op moet lossen. Of dat er toch niks aan te doen is. Of u denkt dat een dokter of verpleegkundige wel wat beters te doen heeft dan over dit soort dingen praten.

Toch blijkt erover praten een belangrijke eerste stap. Zo kunt u duidelijk krijgen waar het eenzame gevoel precies vandaan komt, waar u wel behoefte aan hebt en waaraan juist niet. De wijkverpleegkundige of verzorgende weet welke mogelijkheden er zijn.

Zo is er in elke gemeente een sociaal wijkteam dat van alles voor u kan regelen. Van ontmoetingsmogelijkheden en cursussen tot een zinvolle dagbesteding of praktische hulp. Het kan ook zijn dat u er in een gesprek met de verpleegkundige achter komt dat een behandeling door een gespecialiseerde hulpverlener u misschien kan helpen. Uw huisarts kan u doorverwijzen.

Er is veel mogelijk om eenzaamheid te verzachten. Wat voor iemand anders een oplossing is, hoeft het voor u niet te zijn. Het kan fijn kan zijn om samen met de zorgverlener te kijken wat zou passen bij u om de gevoelens van eenzaamheid te verzachten.